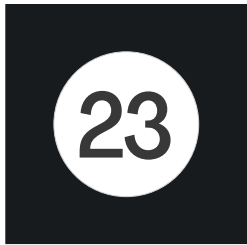


Seehecht getoppt mit Zitronen-Thymian-Panko auf Kichererbsen-Porree-Gemüse

Family High Protein unter 650 Kalorien Thermomix kocht • 600 kcal • Tag 2 kochen



Seehecht



Porree



Kichererbsen



Zwiebel



Knoblauchzehe



Schnittlauch



Thymian



Zitrone, gewachst



Tomatenmark



Gewürzmischung „Hello Harissa“



Panko-Mehl



Gemüsebrühpulver



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Los geht's

Wasche das Gemüse ab und tupfe den Fisch mit Küchenpapier trocken.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Pfeffer*, Wasser*, Öl*, Salz*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 große Pfanne und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Seehecht 4)	250 g	375 g	500 g
Porree DE NL ES	1	2	2
Kichererbsen	380 g	570 g**	760 g
Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Schnittlauch/Thymian	10 g	10 g	10 g
Zitrone, gewachst ES ZA AR TR CL EG	1	1	1
Tomatenmark	35 g	70 g	70 g
Gewürzmischung „Hello Harissa“	4 g	6 g	8 g
Panko-Mehl 15)	25 g	50 g	50 g
Gemüsebrühpulver 10)	4 g	6 g	8 g

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 620 g)
Brennwert	408 kJ/97 kcal	2511 kJ/600 kcal
Fett	4,1 g	25,5 g
– davon ges. Fettsäuren	0,6 g	3,7 g
Kohlenhydrate	7,2 g	44,2 g
– davon Zucker	2 g	12,4 g
Eiweiß	6,8 g	41,7 g
Salz	0,5 g	3,08 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: **4)** Fisch **10)** Sellerie **15)** Weizen

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **EG:** Ägypten **ES:** Spanien **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien **TR:** Türkei **CL:** Chile



Zu Beginn

Porree längs halbieren, gründlich auswaschen und in 0,5 cm Halbmonde schneiden.

Zwiebel und **Knoblauch** abziehen, **Zwiebel** halbieren. **Zwiebel** und **Knoblauch** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

10 g [15 g | 20 g] **Öl*** zugeben und **3 Min./120 °C/Reverse/Stufe 1** dünsten.



Kichererbsengemüse zubereiten

Porree in den Mixtopf zugeben und **4 Min./100 °C/Reverse/Stufe 1** dünsten.

In der Zwischenzeit **Kichererbsen** durch den Gareinsatz abgießen und mit kaltem **Wasser** abspülen.

Kichererbsen, **Tomatenmark**, **Gemüsebrühpulver**, „**Hello Harissa**“ und 100 g [150 g | 200 g] **Wasser*** in den Mixtopf zugeben und **12 Min./98 °C/Reverse/Stufe 1** kochen.

Währenddessen mit der Zubereitung fortfahren



Kleinigkeiten

Zitrone heiß abwaschen, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale fein abreiben und **Zitrone** in 6 Spalten schneiden.

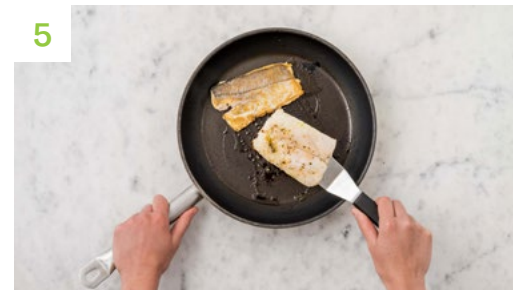
Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

Thymianblättchen abzupfen und fein hacken.



Für das Topping

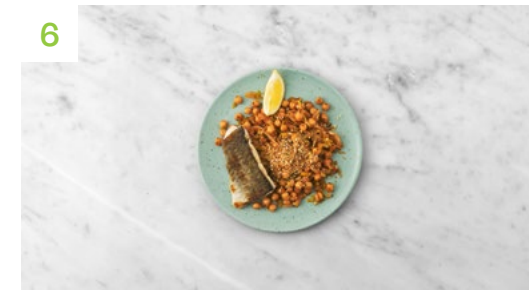
In einer großen Pfanne **Panko-Mehl**, **Thymian** und **Zitronenabrieb** mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** 3 – 4 Min. anrösten, bis es goldbraun ist. Dann herausnehmen und in eine kleine Schüssel füllen.



Fisch braten

Seehecht mit dem **Saft** von 1 [1,5 | 2] **Zitronenspalte** beträufeln.

In der Pfanne erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen und den **Seehecht** darin auf der Hautseite 2 – 3 Min. anbraten, dann wenden und weitere 1 – 2 Min. braten, bis der **Fisch** goldbraun und innen nicht mehr glasig ist. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



Anrichten

Schnittlauch unter das **Gemüse** mischen, mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und auf Teller verteilen.

Fisch darauf anrichten, mit **Panko-Thymian-Topping** bestreuen und mit restlichen **Zitronenspalten** genießen.

Guten Appetit!

Harissa

Harissa ist eine aus dem afrikanischen Raum stammende scharfe Gewürzmischung, die viel gemahlene Chili beinhaltet. Geh vorsichtig bei der Dosierung um.

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

